

Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая её возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность. Физкультура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет профессиональную работоспособность.



**«Если хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!»**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ И ТЕХНОЛОГИЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

О.И. ЧЁТЧИКОВА, старший преподаватель

Д.В. КУЛАКОВ, магистр, старший преподаватель

Н.И. ГАЙДУКОВА, студентка

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

Воспитание и физическое воспитание является порождением потребностей человеческого общества, которое выражается в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть воспитывает его, в том числе и психофизически.

По мере усложнения в обществе социальных отношений видоизменялась и функции воспитания и физического воспитания - этих вечных категорий, как и процессов их развития и внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей. Сегодня можно говорить о формировании нового типа студента с качествами (по В.М. Выдрину): 1). всестороннего развития индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе; 2). освоение каждым студентом определённых достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения и перемещение жизненного интереса студента из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов; 3). гармоничное развитие духовных и физических качеств студента, духовной и физической красоты.

Кафедра средствами и технологиями физического воспитания и спорта, на современном уровне развития нашего общества, отражает новую ступень в формировании личности студента, формирует профессиональные навыки и воспитывает студентов в современном направлении качественными целенаправленными воздействиями на каждого конкретного студента согласно его интересам и обоюдным потребностям. На практике это выражается в использовании физического воспитания и спорта при научной организации труда в формах профессионально-прикладной физической подготовке и реализации целостных, ноосферных биоадекватных REAL-методик – методик системного управления качеством учебного и тренировочного процесса (по В.М. Ключко). Эти методики представляют собой совокупность скоординированных действий преподавателя-тренера и студента, целью которых является мотивация и активизация целостных динамичных мыслеформ физкультурной направленности и навыков качественной технологической работы с ними. Организация работы построена на интегральной синтезе нелинейно эволюционирующих физиологических, интеллектуальных, психических и моральных функций обучаемых.

REAL-методика реализуется в пять этапов:

- 1). презентация информации;
- 2). восприятие учебного материала;
- 3). логическое осмысление и структурирование информации;
- 4). представление этапов 1-3 в означающем информационном «слово-мыслеформе». Практически, свёртка этапов 1-3 в означающее «слово-мыслеформу» включает интеграцию результатов наработок всех предыдущих этапов;

- 5). архивация информации. Информационная свёртка в означающее «слово-мыслеформу» аккомодируется («адаптируется») и находит своё место в архиве памяти человека.

Особенности применения ноосферных REAL-методик:

- этапы активности учебно-тренировочного процесса и накопления учебной спортивно-тренировочной информации обязательно последовательно чередуются с этапами психофизической релаксации, приведены в таблице;

- на фоне психофизической релаксации происходит накопление и синтез информации в правом полушарии мозга, а при активизации тренировки – активизируются функции левого полушария мозга (логика, анализ, структурирование информации). Пример приведён для «правши», а у «левши» - работа полушарий мозга противоположная «правше»;

- спокойная атмосфера обучения с 3-7-минутными релаксационными паузами приводит к улучшению психофизических параметров самочувствия

студентов-спортсменов и служит снятию влияния негативных зон в четырех фазах спортивного занятия или тренировки;

- обязательным условием биоадекватного занятия является вовлечение в работу сенсорно-моторного, тактильного и символического этапов работы с информацией.

**Четырёхфазная модель реализации ноосферной REAL- методики
в структуре общеобразовательных занятий и групп спортивного
совершенствования (по методике В.М. Ключко)**

№ фазы	Длительность фазы	Аудиторное занятие (мин.)	Спортивное занятие (мин.)
1	0,3237	29 ($\pm 2,3$)*	39 (± 4)*
РП 1	0,01505	2 - 3	3 - 4
2	0,2154	18 (± 4)*	24 (± 4)*
РП 2	0,0279	3 - 4	4 - 5
3	0,2037	18 (± 4)*	24 (± 4)*
РП 3	0,0396	4 - 5	5 - 6
4	0,1266	12 (4 - 5)*	15 (6 - 7)*
РП 4	0,048	4 - 5	6 - 7
Σ	1,00	90 минут	120 минут

* - в скобках указано время релаксационных пауз отдыха (РП 1, РП 2, РП 3, РП 4), перекрывающие негативные зоны четырёх фаз занятий или тренировки, как одного витка четырёхфазной модели эволюционного конуса.

Эффективность использования REAL-методик зависит от качества мотивации студентов, обеспечения комфортного состояния их нервной системы, наличия взаимного доверия и наличия позитивного микроклимата внутри студенческой группы.

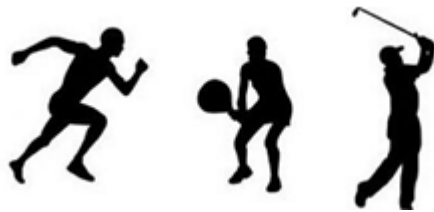
На занятии чередуются активный и релаксационный этапы качественного восприятия и усвоения учебно-тренировочной информации. В активный этап вводятся теоретические виды работ, как:

- дискуссии по проблематике качества изучаемых вопросов, знаний о будущей профессии;

- обмен личным опытом с восприятием смыслового пространства и пространства качества изучаемых вопросов. Направления: 1). формирование двигательных умений и навыков; 2). прикладные психофизические качества, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; 3). знакомство, формирование и освоение классов трудовых операций и ускоренное обучение профессии;

- устный опрос студентов с акцентом на формирование умения использования средств активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил, предупреждения и снижения производственного травматизма за счет увеличения реакции, силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций в процессе жизнедеятельности студентов.

Методами аналогий анализируется деятельность специалиста любого другого профиля. Особое внимание уделяется средствам и методам воспитания психических свойств и физических качеств, профессионально важных для специалиста данной специальности.



ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ

О.А. ШЕКШУЄВ, старший викладач

І.В. ІВАХ, студентка

*Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова*

Із розвитком цивілізації постійно оновлюються вимоги до якості освіти. Одним із найважливіших засобів забезпечення якої є інновації в освітнього пошуку.

Нові завдання освіти в Україні, що спрямовані на гуманізацію та демократизацію всього навчально-виховного процесу, визначають нові пріоритети виховання, потребують формування ініціативної особистості, здатної до раціональної творчої праці. Ми живемо у третьому тисячолітті, у час комп'ютеризації та інтенсивного розвитку всіх галузей науки та виробництва, і глибоко усвідомлюємо незворотність демократичних змін, що відбуваються у суспільстві і освіті зокрема. Тому ми не повинні забувати про те, що сучасна молодь потребує від сучасного виховання чогось нового. Те, що було гарним учора, не є актуальним сьогодні.

Тому основними завданнями є: